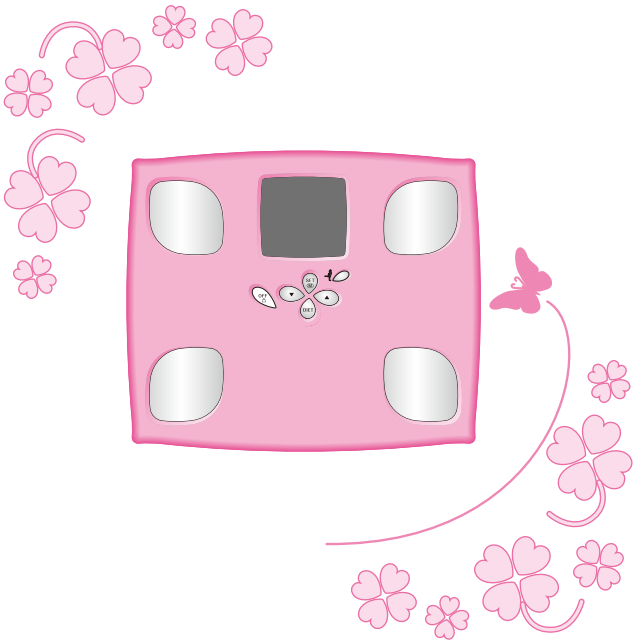
TANITA
健康をはかる

取扱説明書

体組成計

BC-757／75Y



イメージ図

お 願 い

本機は誤った使い方をしますと重大な事故につながるおそれがあります。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

この製品について

機能の紹介 2
安全上のご注意 4
正しいはかりかた 6
各部の名前／付属品 8

はかる前に

電池の入れ方 9
正しい設置のしかたとお願い 10
地域とカレンダーの設定 11
個人データの登録 13

はかりかた

はかりかた（登録している方） 17
女性ダイエットモードの使い方 19
前回値をみる 21
登録していない方のはかりかた（ゲストモード／体重のみをはかる） 22

必要なとき！ご覧下さい

個人データを消去する 24
体組成計ならいろいろわかる 25
BMI 26
体脂肪率（FAT） 27
筋肉量（MUSCLE） 29
基礎代謝量（BMR） 30
体内年齢（AGE）／内臓脂肪レベル（V-FAT） 31
女性ダイエットモード 32
健康管理シート 33
仕様 34
故障かな？ 35

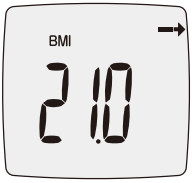
乗るピタ（自動認識）で簡単測定

毎日の測定に面倒な操作は必要ありません。
個人データを登録すると、乗るだけで測定者を識別し、以下の7つの項目が測定できます。

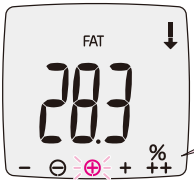
●個人データの登録方法は？（☞ P.13）
※初めてご使用いただく場合は、最初に地域とカレンダーの設定が必要です。（☞ P.11）
●画面内の矢印（↑→↓）は、前回測定した値と比べ、増減変化を表しています。

1 WEIGHT「体重」

2 BMI (P.26)



3 FAT「体脂肪率」(P.28)



体脂肪率判定を
5段階で表示します。

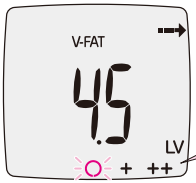
++ 肥満
+ 軽肥満
⊕ +標準
⊖ −標準
− やせ

4 MUSCLE「筋肉量」(P.29)

筋肉量を
3段階で判定します。

+ 多い
○ 標準
− 少ない

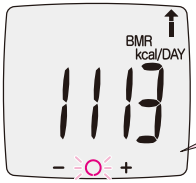
5 V-FAT「内臓脂肪レベル」(P.31)



内臓脂肪レベルを
3段階で判定します。

++ 過剰
+ やや過剰
○ 標準

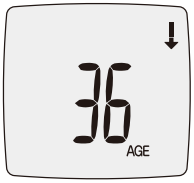
6 BMR「基礎代謝量」(P.30)



基礎代謝量を
3段階で判定します。

+ 多い
○ 標準
− 少ない

7 AGE「体内年齢」(P.31)



ごきげん機能

測定中、 が表示されます。

ごきげんな時は、笑顔になります。

女性ダイエットモード

もっと効率よくダイエットをしたい…そんな時は女性ダイエットモードを使用してみてください。
女性にはホルモンのバランスにより、ダイエットに適した時期とそうでない時期があります。
この機能は、その時期をランプでお知らせし、効率的なダイエットをサポートします。

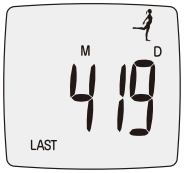
●女性ダイエットモードの設定方法は？（☞P.14、20）

MORE ○DAY

「あと○日」
ダイエットチャンス期があと何日あるかを表示します。

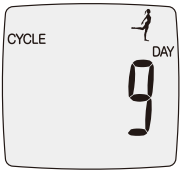
LAST ○M ○D

「前回の月経開始日
○月○日」



CYCLE ○DAY

「周期○日目」
前回の月経開始日から何日目かを表示します。



前回値表示

前回値表示を使用すると、今日の測定結果との比較ができます。
測定する前に前回の測定結果を見ることもできます。

●前回値を見る方法は？（☞P.21）

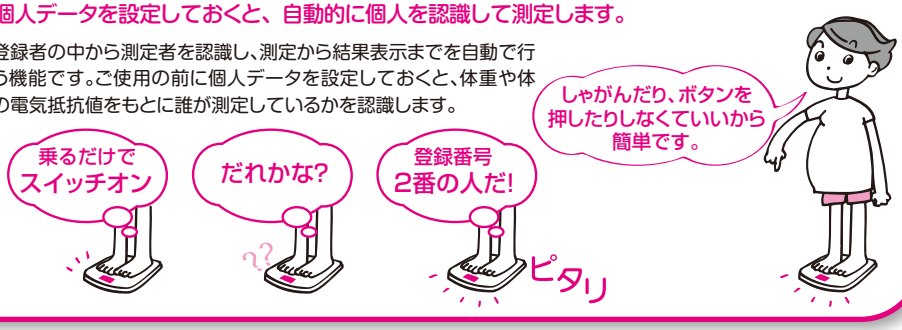
LAST

「前回値」

乗るピタ（自動認識）機能とは？

個人データを設定しておくと、自動的に個人を認識して測定します。

登録者の中から測定者を認識し、測定から結果表示までを自動で行う機能です。ご使用の前に個人データを設定しておくと、体重や体の電気抵抗値をもとに誰が測定しているかを認識します。



安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本機を安全に正しくお使いください。

⚠ 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容を示しています。
⚠ 注意	この表示の欄は「損害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
⃠	してはいけない「禁止」内容を示しています。
❗	「必ず守っていただく」内容を示しています。

⚠ 警　告

禁止

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

禁止

測定結果は、決して自己判断しない
（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）

自己判断による減量や運動療法は健康を害する原因になります。必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。

禁止

本機の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない

転倒したり、すべって大けがをする可能性があります。

禁止

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使わない

転倒したり、すべって大けがをする可能性があります。
また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

⚠ 注　意

禁止

表示部や操作部の上にのらない

破損してけがをする可能性があります。

隙間や穴に指を入れない

けがをする可能性があります。

新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しない

液漏れや発熱、破裂の可能性があり、本機の故障、けがなどの原因になります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせない

落として、けがをする可能性があります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない

業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

必ず守る

体の不自由な方がご使用になるときは、1 人で測定しない

介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない

液漏れなどで、床等を汚損する可能性があります。
（長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取り外してください。）

濡れた体でのらない

体や足の水分を よく拭いてから 測定してください。転倒してけがをする可能性があります。また、正確な測定ができません。

携帯電話や電子レンジなど電波を発する機器を本機の近くで使用しない

誤作動して正確に測定できない可能性があります。

正しいはかりかた

正確な測定値を得るために

生活パターンの違いにより、体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをお勧めします。

毎日できるだけ決まった時間帯に測定してください

体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ毎日同じ時間・条件で測定してください。

起床・朝食 → 2時間後 → **オススメ測定時間** → 昼食 → 2時間後 → **オススメ測定時間** → 夕食・入浴 → 2時間後 → **オススメ測定時間** → 就寝

必ず守る

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

測定値に誤差が生じる可能性があります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後２時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

サウナや長湯、激しい運動をした後は、測定を避ける

測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

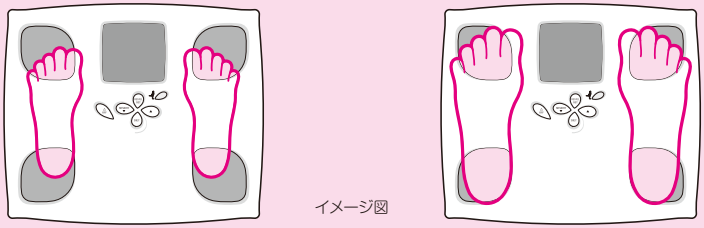
体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱）のときは、測定を避ける

測定値に誤差を生じる可能性があります。充分休んでから、測定してください。

正しい測定姿勢

正確な測定のために、いつも正しい姿勢を心がけてください。

つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるようにおのりください。



イメージ図

必ず守る

なるべく裸に近い状態で測定する

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

足の裏を、電極部に正しく合わせて、測定する

電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Err 表示になる場合があります。

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確に測定できません。

硬く平らな床の上に置いて測定する

じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ヒザを曲げたり、座ったまま測定しない

正確に測定できません。

測定中はなるべく動かない

測定中に動くと、正確に測定できません。

足の内側（内もも）がつかないように測定する

内ももがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

お知らせ

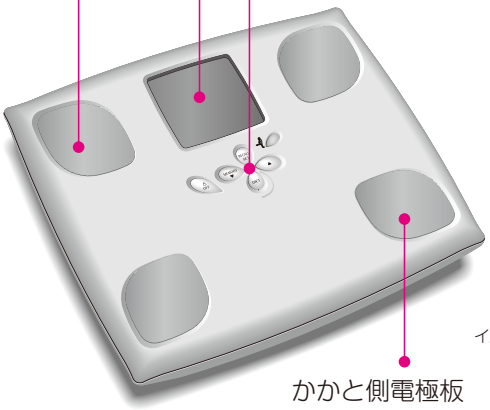
●次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の方

※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

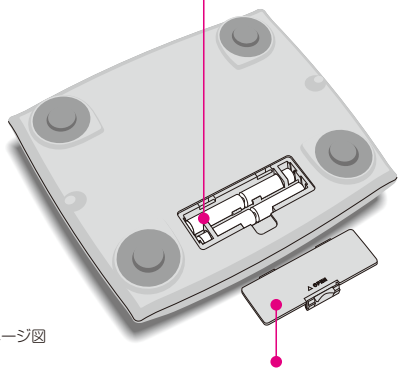
●かかとの表面が固い（角質層）状態の方は、正常な測定ができません。
足の裏をしめらせてから測定してください。

各部の名前／付属品

表面



裏面

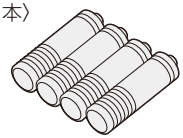


イメージ図

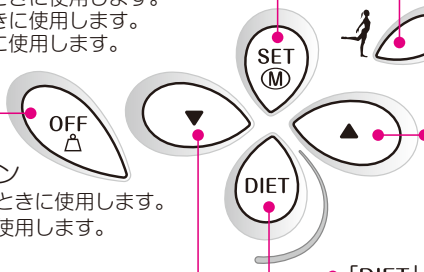
付属品

□取扱説明書
保証書付き（本書）

□お試し用電池
〈単３形（R6）：４本〉



操作部



「DIET」ランプ
・ダイエットチャンス期など
をお知らせします。

「SET／Ⓜ」ボタン
・各種設定を始めるときに使用します。
・選択を決定するときに使用します。
・前回値を見るときに使用します。

「▲」ボタン
・測定結果を切り替えるときに
使用します。
・選択するときに使用します。

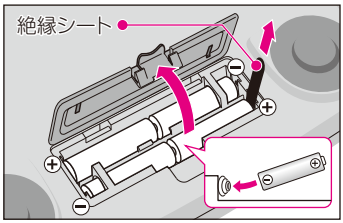
「OFF／⏏」ボタン
・体重のみをはかるときに使用します。
・電源を切るときに使用します。

「▼」ボタン
・個人データを呼び出すときに使用します。
・ゲストモードで測定するときに使用します。
・選択するときに使用します。

「DIET」ボタン
・女性ダイエットモードを使うときに
使用します。

電池の入れ方

電池の入れ方



イメージ図

1. 本体を裏返してください。
2. バッテリーカバーの爪を矢印の方向に押し上げて開けてください。
3. お試し用電池はバッテリー挿入部に入っています。
4. 絶縁シートを取ってお使いください。

※電池を交換するときは、⊕⊖を間違えないように入れてください。

●**電池が消耗してくると Lo が点灯**
速やかに新しい電池(4本全て)と交換してください。(精度の保証ができません)

禁止

この内容を守らないと、故障の原因になります。
●アルカリ電池とマンガン電池の併用は絶対にしない
●充電式の電池は使用しない

●**電池の寿命は**
約1年(1日に5回はかった場合)

●**付属の「お試し用電池」の寿命**
付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

●**登録した個人データ(生年月日／性別／アスリート／身長／体組成など)、過去データは**
電池を外しても、内容は消えません。

●**交換時に表示したら**
電池の交換時に自動的に電源が入ることがありましたら、本機を床上に置き、(OFF／△) ボタンを押してください。万一、消えない場合は一度電池をはずして表示を消してから再び電池を入れ直してください。

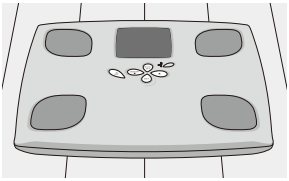
●**電池交換後は、カレンダーの再設定をしてください。**(P.11)

●**古い電池の廃棄**
古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

正しい設置のしかたとお願い

硬く、平らな安定した所でご使用ください。

- ●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
- ●温度変化の激しい場所での使用は、避ける
- ●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない
- ●操作部をぬらさない
  ※誤動作の原因になります。
- ●コルク床やクッションフロアーなどの軟らかい床でご使用になると、精度の保証ができません。また凹みなどの跡が残る可能性があります。
- ●ご使用になる場所によっては、凹みなどの跡が残る可能性があります。
  ※ご使用前に目立たない場所（ご使用される場所の隅の方など）でご確認ください。

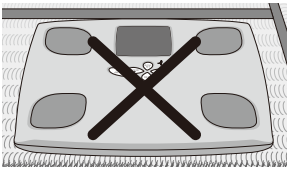


イメージ図

禁止

じゅうたんや、畳の上ではご使用できません

正しく測定できません



イメージ図

お願い

必ず守る

〈取扱いについて〉

この内容を守らないと本体の損傷や故障の原因になります。

- ●分解や水洗いは絶対にしない
- ●過度の衝撃や振動を与えない
- ●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
- ●温度変化の激しい場所での使用は、避ける
- ●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない

必ず守る

〈収納および設置について〉

- ●振動の激しい所に保管しない
- ●立てかけたり、上に物を置いた状態で保管した場合や、設置場所から移動させて測定する場合は、ご自分の登録番号を呼び出してから測定してください。(☞ P. 17)

必ず守る

〈お手入れについて〉

- ●熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない

汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し 固く絞って 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

地域とカレンダーの設定

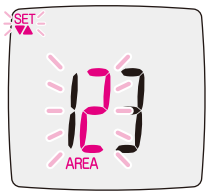
高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じる場合があります。本機は、ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。初めてご使用になる前に、地域番号とカレンダーの設定をしてください。

地域とカレンダーの設定は、本機を硬く平らな安定したところに置いて行ってください。初回の体重測定に誤差を生じる場合があります。

1 お住まいに合わせた地域番号（AREA）を設定する

電池を入れた後、(SET Ⓜ) を押してください

▼ または ▲ を押して下の表に記載されたお住まいの「地域番号（AREA）」を点滅させてください

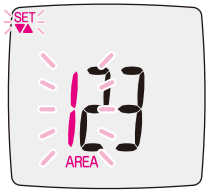


AREA 1	北海道
AREA 2	本州、四国、九州
AREA 3	沖縄

(SET Ⓜ) を押して決定します

♪ピッ

※図は「AREA 1」に設定した例

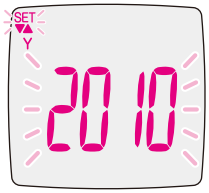


2 現在の「西暦（Y）」を設定する

▼ または ▲ を押して現在の「西暦（Y）」を点滅させます

(SET Ⓜ) を押して決定します

♪ピッ



ここで使用する操作ボタン

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

●初めて電池を入れた後は、(OFF)、▼を押しても地域設定に入ります。

●(SET Ⓜ)、(OFF)、▼を押しても地域設定画面が表示されない場合、一度電源を切り、画面が消えていることを確認後 (OFF) を3秒以上長押ししてください。地域設定に入ります。

オートパワーオフ機能について

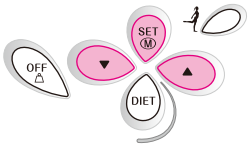
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

●測定途中で、本体から降りた場合

●登録操作を中断したまま、約60秒経過した場合

電池交換後は、表示が消えていることを確認して、(SET Ⓜ) を押してください。カレンダー設定に入ります。

地域とカレンダーの設定（つづき）



ここで使用する操作ボタン

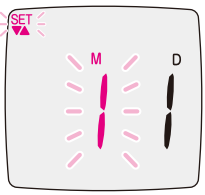
※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

3 現在の「月（M）」「日（D）」を設定する

▼または▲を押して現在の「月（M）」を点滅させます

SETを押して決定します

♪ピッ



「月」を決定したら、同様の手順で「日」を設定します

4 現在の「時」「分」を設定する

「日」を設定した後、「時」が点滅表示されます

▼または▲を押して現在の「時」を点滅させます

SETを押して決定します

♪ピッ

「時」を決定したら、同様の手順で「分」を設定します

登録内容が表示され、その後、自動的に電源が切れる

以上で地域とカレンダーの設定は終了です。

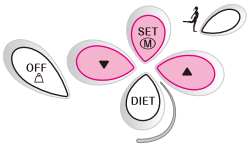
こんなときは

- 登録を間違えたときや、登録を中止したいときは、OFFを押してください。強制的に登録を中止します。
- 地域を再設定したい場合は表示が消えていることを確認して、OFFを3秒以上長押ししてください。地域設定に入ります。
- カレンダーを再設定したい場合は表示が消えていることを確認して、SETを3秒以上長押ししてください。カレンダー設定に入ります。

個人データの登録

個人データを登録すると、乗るだけで測定者を識別します。はかる前に、ご自分の生年月日、性別、身長を登録し、一度測定してください。測定を行うと登録が完了します。個人データは5人まで登録することができます。

個人データの登録は、本機を硬く平らな安定したところに置いた状態で行ってください。登録には一度測定が必要です。不安定な場所で登録をすると、正確な測定ができません。



ここで使用する操作ボタン

1 登録する番号を決める

表示が消えていることを確認して、
SET を押してください

登録する番号を▼または▲を押して 1～5 から選択します

SET を押して決定します

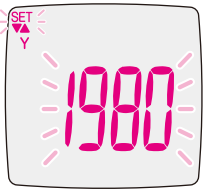
♪ピッ

2 生年月日を入力する

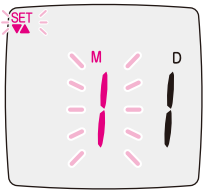
▼または▲を押して現在の「西暦（Y）」を点滅させます

SET を押して決定します

♪ピッ

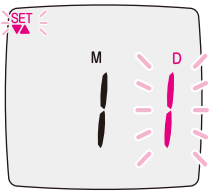


同じ操作で生まれた「月（M）」、「日（D）」の順番に入力します



SET を押して決定します

♪ピッ



登録できる「年」は 1900 年～「現在の西暦」です。「現在の西暦を越えると、1900 年に戻ります。

お知らせ

●P.16 までの操作をしないと登録内容は保存されません。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

●登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合

個人データの登録（つづき）

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

性別マークの見方

- 女性
- 男性
- 女性アスリート
- 男性アスリート

次の条件を満たしている方は、「 / 」を選択してください。

- ●1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ●体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- ●プロスポーツ選手
- ●ボディビルダーのように筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

※年齢17才以下の方はアスリートの選択はできません(登録できません)

女性ダイエットモードマークの見方

DIET 無効

DIET 有効

女性にはホルモンバランスがあり、エクササイズに適した時期とそうでない時期があります。この機能はその時期をランプでお知らせし、効果的なダイエットをサポートします。
女性ダイエットモードの使い方は P.19 をご覧ください。

月経のない方、閉経した方、妊娠中の方、17才以下の方は、女性ダイエットモードは使用できません。

3 性別を入力する

ご自分の性別を（ ）（ ）（ ）（ ）の中から▼または▲を押して選択します

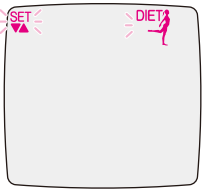
SET を押して決定します

♪ピッ

4 女性ダイエットモードの有無を入力する

18才以上で女性を選択した方は、以下の操作を行ってください。それ以外の方は、次のページに進んでください。

女性ダイエットモードの有効（DIET）／無効（DIET）を▼または▲を押して選択します

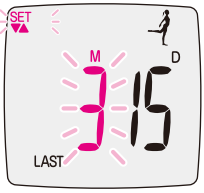


SET を押して決定します

♪ピッ

無効にした場合は、次のページへ進んでください

一番最近の月経開始日を▼または▲を押して選択します

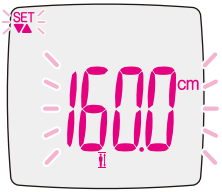


SET を押して決定します

♪ピッ

5 身長を入力する

▼ または ▲ を押してご自分の身長を入力します



SET Ⓜ を押して決定します

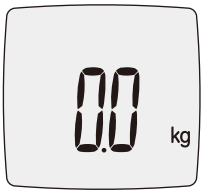
♪ピッ

ここで使用する操作ボタン

6 体組成情報を登録する

身長を入力後、右の画面が表示されます

♪ピッ

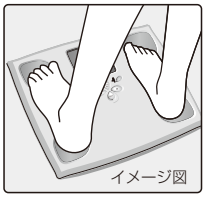


登録できる「身長」は 90.0cm ～220.0cm です。220.0cm を超えると、90.0cm に戻ります。

自動認識機能を使用するために、体組成の情報を体組成計に記憶させます

素足になり、正しい姿勢で乗ってください

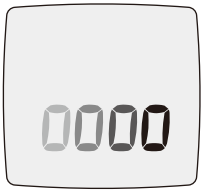
「ピピピピピッ」と音がするまで直立したまま、なるべく動かないでください



正しいはかりかたについては P.6 をご覧ください。

最初に体重が表示された後、右の画面が表示され、体組成を測定します

♪ピピピ ピピッ



「ピピピピピッ」と鳴ったら登録終了です

個人データの登録（つづき）

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

測定値の見方については P.18 をご覧ください

個人データと測定値が順番に表示されます。
登録番号が表示されたら本体から降りてください。

登録内容

登録番号

年齢

身長

測定値

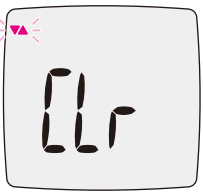
体重

体重にもどる

以上で個人データの登録は終了です。

登録内容の変更

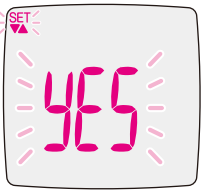
登録内容を変更する場合は、再度個人データの登録を行ってください。(P.13)
この際、「生年月日」または「性別」の登録変更をした場合、変更を上書きするか確認します。
CLr（クリア）が表示されるので、YES（イエス）か no（ノー）を選択してください。



上書きする場合

① ▼ または ▲ を押して、YES を表示させます

② SET(M) を押して決定します ♪ピッ

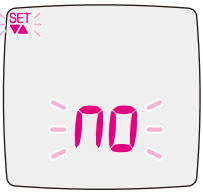


P.15 の 6 から操作を行い、再度登録してください

上書きしない場合

① ▼ または ▲ を押して、no を表示させます

② SET(M) を押して決定します ♪ピッ



自動的に電源が切れます

こんなときは

- 登録内容を間違えた場合は登録を最初からやり直して下さい。
- 登録を中止したいときは、OFF を押してください。電源が切れ、登録を中止します。
- 個人データの消去は P.24 をご覧ください。

はかりかた（登録している方）

乗るピタ（自動認識）で測定する

はかる前に個人データの登録が必要です。（P.13）
登録せずに測定するには、ゲストモードをご使用ください。（P.22）

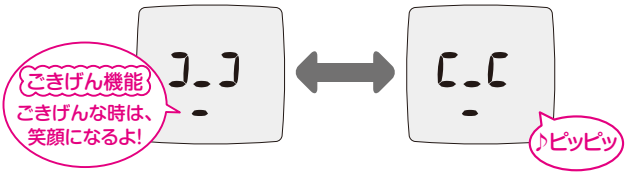
素足になり、正しい姿勢で本体に乗ります（正しい測定姿勢 ☞ P.6）

イメージ図

はじめに、体重が表示されます
明らかに通常と違う体重を表示した場合、OFF を押し、約5秒後、再度おのりください。

※素足で両足が上下の電極に触れていない場合、電源が入りません。

体組成を測定して、登録内容と照合しています



ピッピッと鳴ったら測定終了です
測定が終わると、認識された個人データが表示されます

ご自分の登録内容と合っているか確認してください。

ご自分の登録番号を呼び出してから測定する

自動認識機能を使わずに、登録番号を呼び出して測定することも可能です。誤認識が続く場合は、以下の手順で測定してください。

表示が消えている時に、▼ を押してください
個人データが表示されます

ご自分の番号を▼または▲を押して選択します

♪ピッ

SET を押して決定します

選択した登録内容が表示された後、00.0kg が表示されます

00.0kg が表示されてから、正しい姿勢で本体に乗ってください

乗るピタは、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。個人登録をせずに本体に乗ると、体重やからだの電気抵抗値が最も近い登録者として誤認識してしまいます。
本体に乗る前に必ず個人データの登録をしてください。

オートパワーオフ機能について

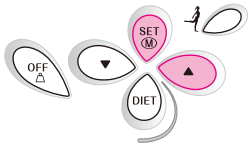
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- **測定途中で、本体から降りた場合**
- **登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合**

表示された登録番号が自分の番号でない場合、測定後、表示が消える前に▼を押してください。ご自分の番号を選択して、SET を押すと、測定結果を表示します。

お知らせ

- 登録内容が間違っていると正しい測定ができません。
- 体脂肪率の測定範囲を超えると Err% を表示します。
- 00.0kg の表示が出る前に乗ると Err や -0L などのエラー表示が出たり、測定途中で電源が切れます。（自動認識機能を使用しない場合）
- 17才以下の場合は
  「体重」「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」を自動表示し、最後は体重に固定表示されます。
- 個人データ表示中、ダイエットモード有効の方は
  右上に 4 が点灯します。
- 17 才以下の方は、6-17 が点灯します。



ここで使用する操作ボタン

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

転倒防止のため必ず本体から降りて操作してください。

ダイエットチャンス期はランプが点灯します。
チェンジ期にはランプが点滅します。（P.19）

女性ダイエットモード有効の方は、月経開始日がしばらく入力されていないと測定結果の表示中に が点滅します。（P.20）

増減チェックについて

前回測定した値と比べ、増減変化を矢印の動きで表示します。

- 減少している
- 変わらない
- 増えている

測定結果の見かた

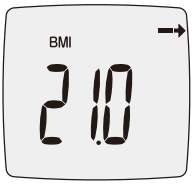
測定結果は、下の番号の順番に表示されます。

▲を押していくと、手動で表示を切り替えることができます。

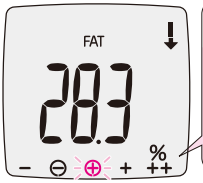
SETを押すと、表示中の項目の前回値を見ることができます。（P.21）

1 WEIGHT「体重」

2 BMI（P.26）



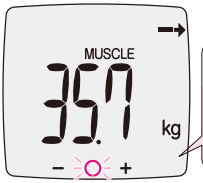
3 FAT「体脂肪率」（P.28）



体脂肪率判定を5段階で表示します。

++ 肥満
+ 軽肥満
⊕ ＋標準
⊖ －標準
− やせ

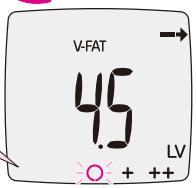
4 MUSCLE「筋肉量」（P.29）



筋肉量を3段階で判定します。

+ 多い
○ 標準
− 少ない

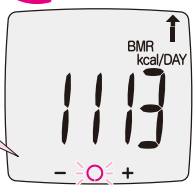
5 V-FAT「内臓脂肪レベル」（P.31）



内臓脂肪レベルを3段階で判定します。

++ 過剰
+ やや過剰
○ 標準

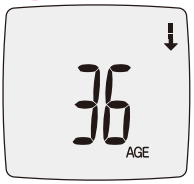
6 BMR「基礎代謝量」（P.30）



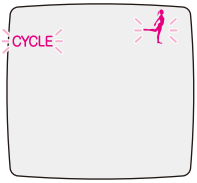
基礎代謝量を3段階で判定します。

+ 多い
○ 標準
− 少ない

7 AGE「体内年齢」（P.31）



この画面が表示されたら



（☞ P.20）

以上ではかりかた（登録している方）は終了です。

女性ダイエットモードの使い方

女性にはホルモンのバランスにより、エクササイズやダイエットに適した時期とそうでない時期があります。この機能は、その時期をランプでお知らせし、効率的なダイエットをサポートします。(P.32)

ダイエットチャンス期

ランプが点灯します（緑色）

チェンジ期

ランプが点滅します（緑色）

リラックス期

ランプが消灯します

女性ダイエット情報を見る

女性ダイエットモードを有効にしている場合、全ての測定結果表示中に(DIET)を押すと、あなたのダイエットチャンス期や月経開始日からの経過日数などを知ることができます。再び(DIET)を押すと今回の測定値にもどります。

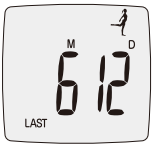
(DIET)を押す

今回の全ての測定値 ⟷ 女性ダイエットモード情報

女性ダイエット情報は、①②③の画面が順番に表示されます。
(▲)を押していくと、手動で表示を切り替えることができます。

①

②



③

①ダイエットチャンス期があと何日かを表示します。
（ダイエットチャンス期のみ表示されます）
②前回の月経開始日を表示します。
③前回の月経開始日からの経過日数を表示します。

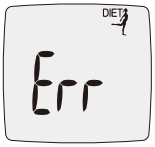
女性ダイエットモードについて

●女性ダイエットモードは、月経周期が正常範囲にある女性を対象としています。
（一般的に月経周期の正常範囲とは、月経日数が 25 ～ 38 日の間で、その変動が 6 日以内といわれています。）
※それ以外の方は、参考として見られることをおすすめします。

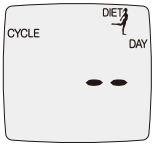
●本機は、月経周期を実測しているものではありません。

●毎月の月経開始日を入力していない方は、ランプがつきません。

●月経開始日が、間違えて未来に設定されている場合は、下の画面が表示されます。

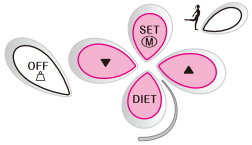


●月経開始日からの経過日数が99日を超えている場合は、下の画面が表示されます。



●ゲストモードでは使用できません。

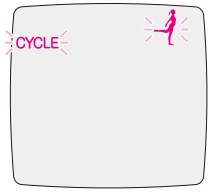
女性ダイエットモードの使い方（つづき）



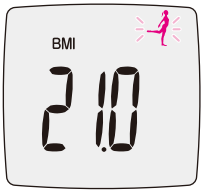
ここで使用する操作ボタン

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

女性ダイエットモードを有効にして、しばらく月経開始日登録をしていない場合、測定結果の最後に下の画面が表示されます。



また、測定結果の画面表示中に（）が点滅します。



こんなときは

- ●測定を中止したいときは
- ●表示画面を消したいときは

OFFを押してください。強制的に電源が切れます。

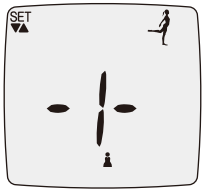
個人データの登録で、女性ダイエットモードを有効にして、一番最近の月経開始日を入力します。（P.14）
以降は毎月、月経になった日（月経開始日）を入力してください。

毎月の月経開始日を登録する

正確なダイエットチャンス期のお知らせのために、月経開始日は毎月入力するようにしてください。

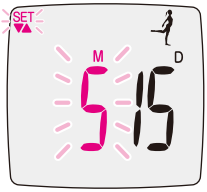
表示が消えていることを確認し▼を押します
♪ピッ

▼または▲を押して自分の登録番号を選択します



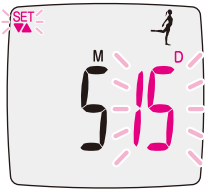
SET Mを押して決定します
♪ピッ

DIETを押します
♪ピッ



右の画面が表示されたら、前回の月経開始日を▼または▲を押して選択します

SET Mを押して決定します
♪ピッピッ



登録が終了し、自動的に電源が切れます

前回値を見る

前回値表示中は右の画面のように（LAST）と表示されます。

測定後に前回値を見る

測定結果表示中に (SET Ⓜ) を押すと、表示中の項目の前回値を表示します。

(SET Ⓜ) を押す

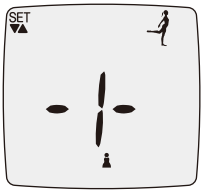
今回の測定値 ⟷ 前回値

(▲) を押していくと、別の項目を表示することができます。再び (SET Ⓜ) を押すと、今回の測定値に戻ります。

測定せずに前回値を見る

表示が消えていることを確認し (▼) を押してください。

ご自分の登録番号を (▼) または (▲) を押して選択してください。



(SET Ⓜ) を押して決定します

♪ピッ

0.0kg が表示されてから (SET Ⓜ) を押すと前回値が表示されます

♪ピッ

(▲) を押すと、別の項目を表示できます。

ここで使用する操作ボタン

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

Ⓜ =メモリー（前回値）を意味します

転倒防止のため、必ず本体から降りて操作してください。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

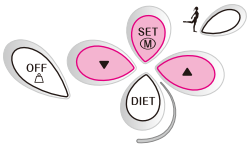
●操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合

●ゲストモードでは、前回値は表示されません。

こんなときは

●測定を中止したいときは
●表示画面を消したいときは
(OFF △) を押してください。強制的に電源が切れます。

登録していない方のはかり方（ゲストモード／体重のみをはかる）



ここで使用する操作ボタン

登録出来る「年齢」は6～99才です。
99才を超えると6才に戻ります。

性別マークの見方

- 女性
- 男性
- 女性アスリート
- 男性アスリート

次の条件を満たしている方は、「女性アスリート／男性アスリート」を選択してください。

- ●1週間に12時間以上のトレーニングを行っている方
- ●体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会等を目指している方
- ●プロスポーツ選手
- ●ボディビルダーのように筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方

※年齢17才以下の方はアスリートの選択はできません(登録できません)

登録できる「身長」は、90.0cm～220.0cmです。
220.0cmを超えると、90.0cmに戻ります。

ゲストモードで測定する

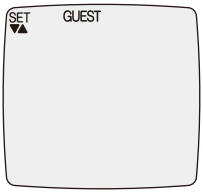
ゲストモードを使用すると、個人データや測定結果を残さずに一度だけの測定を行うことができます。

1 ゲストモードを選択する

表示が消えていることを確認して ▼ を押します。▼ または ▲ を押して、「GUEST」を表示させます。

SET を押して決定します

♪ピッ

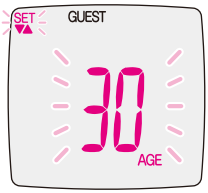


2 年齢を入力する

▼ または ▲ を押して、ご自分の年齢を入力します

SET を押して決定します

♪ピッ

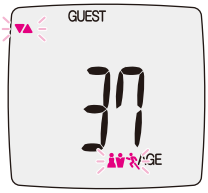


3 性別を入力する

▼ または ▲ を押して、ご自分の性別を入力します

SET を押して決定します

♪ピッ

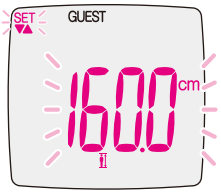


4 身長を入力する

▼ または ▲ を押して、ご自分の身長を入力します

SET を押して決定します

♪ピッ



はかりかた

5 本体に乗る

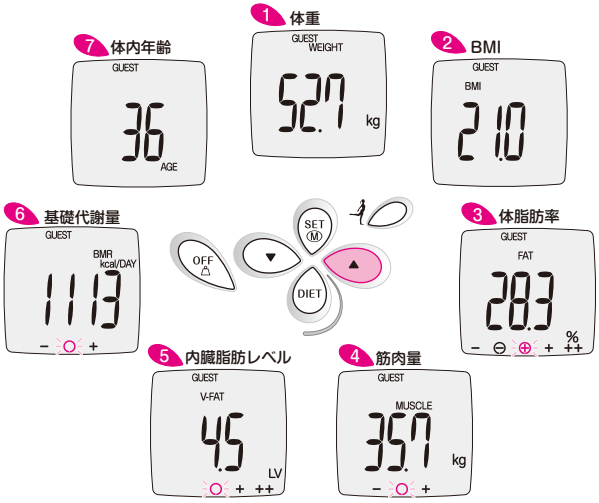
身長入力後、登録した内容が表示されます。

00kg が表示されたら正しい姿勢で乗ります

右の画面の0000が順に消えていき、ピッピッとなったら測定終了です

6 測定値を見る

測定結果が自動で切り替わります。
▲ を押していくと、手動で表示を切り替えることができます。



以上で登録していない方のはかりかたは終了です。

体重のみを測定する

表示が消えていることを確認して、OFF を押してください。右の画面が表示されます。

♪ピッ

表示が 00kg に切り替わったら、本体に乗ります。

♪ピッ

ピッピッと音がしたら測定終了です

※画面イラスト中の赤表示は、点滅部分を表します。

お知らせ

- 登録内容が間違っていると正しい測定ができません。
- 体脂肪率の測定範囲を超えると Err% を表示します。
- 00kg の表示が出る前に乗ると Err や -0L などのエラー表示が出たり、測定途中で電源が切れます。（自動認識機能を使用しない場合）
- 17 才以下の場合は「体重」「BMI」「体脂肪率」「筋肉量」を自動表示し、最後は体重に固定表示されます。

転倒防止のため必ず本体から降りて操作してください。

オートパワーオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- **測定途中で、本体から降りた場合**
- **登録操作を中断したまま、約 60 秒経過した場合**

こんなときは

- 測定を中止したいときは
- 表示画面を消したいときは

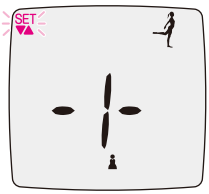
OFF を押してください。強制的に電源が切れます。

個人データを消去する

ここで使用する操作ボタン

1 消去する番号を選択する

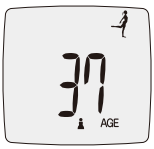
表示が消えていることを確認して、
(SET)を押します ♪ピッ



消去したい番号を ▼ または ▲ を押して選択します

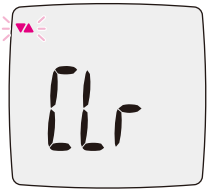
(SET) を 3 秒以上長押しします ♪ピッ

消去される番号の登録内容が表示されます



2 個人登録を消去するか決定する

登録内容表示後、右の画面が表示されます

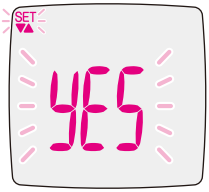


CLr（クリア）が表示されるので、YES（イエス）か no（ノー）を選択してください。

登録を消去する場合

▼ または ▲ を押して、YES を表示させます

(SET) を押して決定します ♪ピッピッ

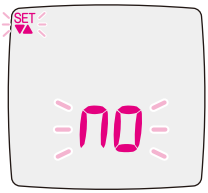


登録内容が消去され、電源が切れます

登録を消去しない場合

▼ または ▲ を押して、no を表示させます

(SET) を押して決定します ♪ピッ



自動的に電源が切れます

個人データを消去すると、登録内容、前回値などが消去されます。

必要なとき

体組成計ならいろいろわかる

体組成とは

カラダを構成する組成分で、脂肪･筋肉･骨･水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

■体組成測定のしくみ

カラダの中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」･･･というようにそれぞれの組織･成分によって電気の通り易さが異なります。このため、電気抵抗をBIA法（Bioelectrical Impedance Analysis）によってはかることで体組成を推測することができます。タニタではリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来のBIA法を更に進化させ精度を高めました。

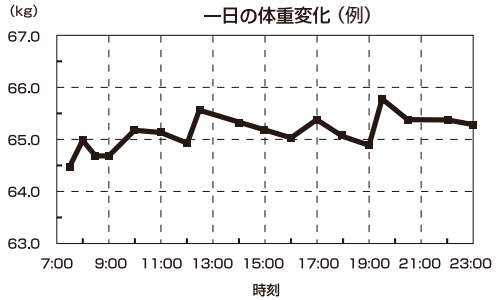
新技術
リアクタンステクノロジー採用

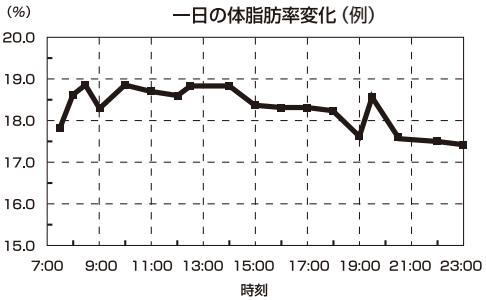
+Reactance® Technology

タニタは最新のリアクタンス技術を研究開発し、細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

■正確な測定値を得るために

●測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。
●体組成は、一日の間で変動します。できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。





オススメ測定時間　体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ毎日同じ時間･条件で測定してください。

起床・朝食 → 2時間後 → **オススメ測定時間** → 昼食 → 2時間後 → **オススメ測定時間** → 夕食・入浴 → 2時間後 → **オススメ測定時間** → 就寝

BMI

BMI とは

「Body Mass Index」の略で、カラダの大きさを表す指数です。国際的にも広く普及しカラダの中に占める脂肪量との相関が高いことから日本肥満学会が肥満の判定基準の統一を目指し提言しています。BMI は体重（キログラム）を身長（メートル）の二乗で割った値です。

BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 $(m)^2$

	やせ	普通	肥満度1	肥満度2以上
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上

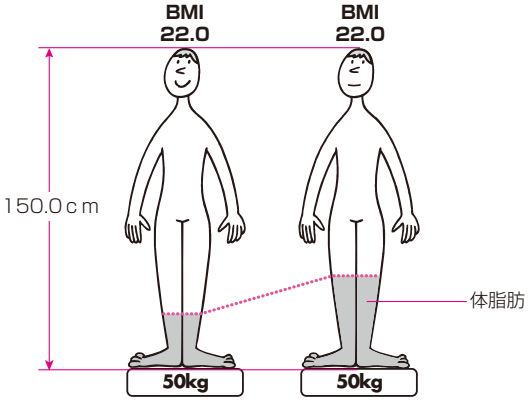
※BMI による判定は成人を対象にしています。
※日本肥満学会（2000 年）の基準を採用しています。

疾病率が最も少ない、理想的な BMI 値は「22」とされています。
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重 (kg)＝22.0×身長 $(m)^2$

●BMI だけではわからない“かくれ肥満”

BMIは、身長と体重から求める値で、簡単に肥満度を知る目安になりますが、体重は標準でも、実は脂肪が多い“かくれ肥満”も存在します。同じ身長、同じ体重のAさん、Bさんは同じBMIになりますが、体脂肪率で判定すると二人の結果が異なることがあります。体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。



体脂肪率(FAT)

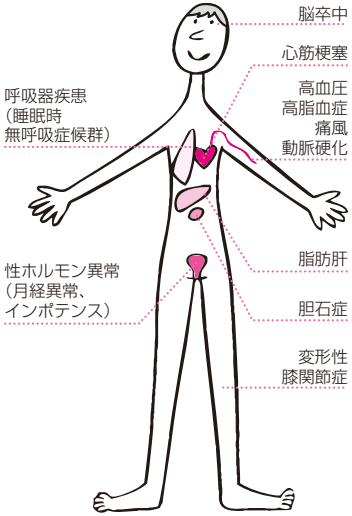
体脂肪率とは

カラダに占める脂肪の割合です。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様に高脂血症、高血圧、糖尿病といったさまざまな健康障害を引き起こす可能性があります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

■成長期の無理なダイエットはやめましょう。

子供は大人と違い、身長、体重、筋肉、骨といった体組成がダイナミックに成長する大切な時期です。その時期に欠食や、極端な食事制限などの無理なダイエットを行うと、必要な脂肪、筋肉、骨が増えていきません。脂肪が少ないと女性ホルモンの分泌に異常が起こり月経がとまってしまうこともあります。自分自身のカラダを知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

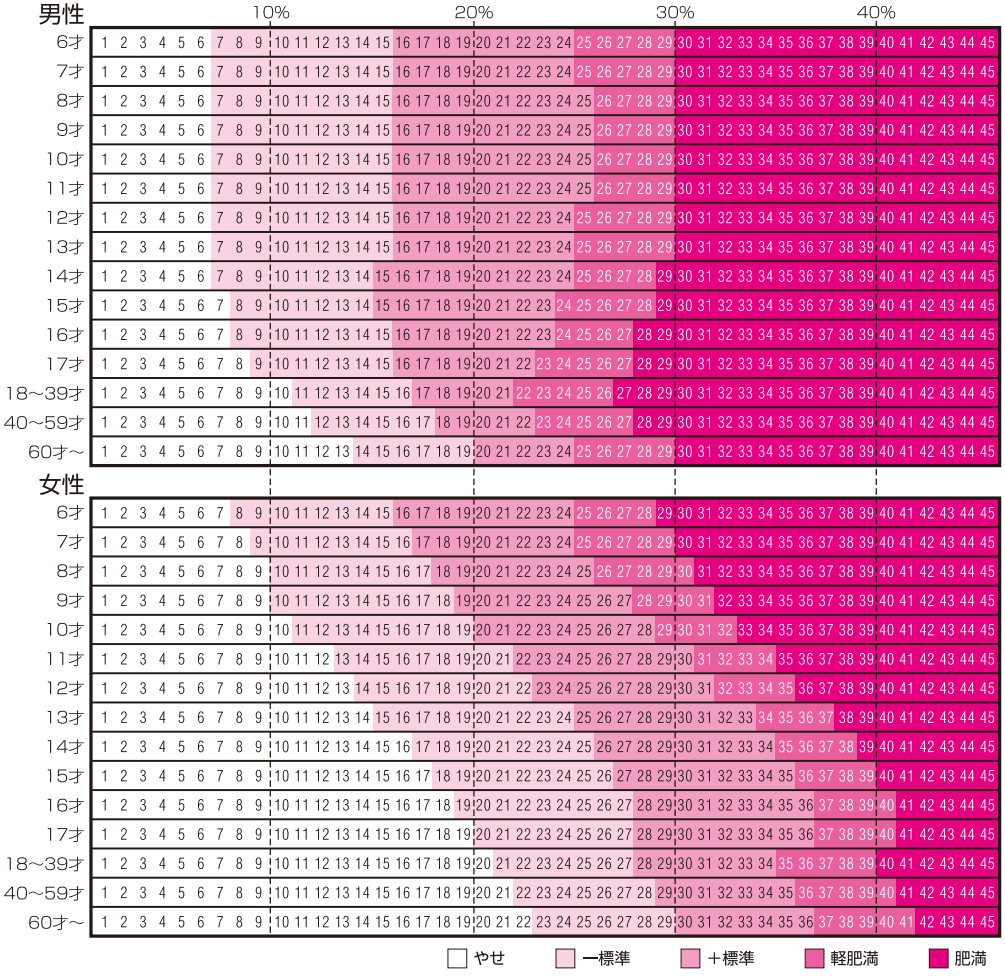
肥満にともなって
起こりやすい病気



体脂肪率(FAT)（つづき）

体脂肪率判定表

詳しい分析が可能な「DXA法（二重X線吸収法）」を基準に採用し、性別と年齢ごとに細分化された新判定法で毎日の健康チェックをサポートします。DXA法は体組成分析として精度良く身体の中を細分化測定できる方法として、近年医学界で主流となっています。タニタはさらに質の高い健康管理を提案するためにこのDXA法を導入し、体組成分析の基準法として採用しました。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。



● ※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。
※小児の判定基準は日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満判定に基づき、DXA基準の体脂肪率より作成しました。

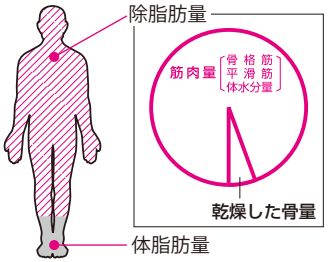
© 2004 TANITA Corporation.

必要なとき

筋肉量(MUSCLE)

筋肉とは

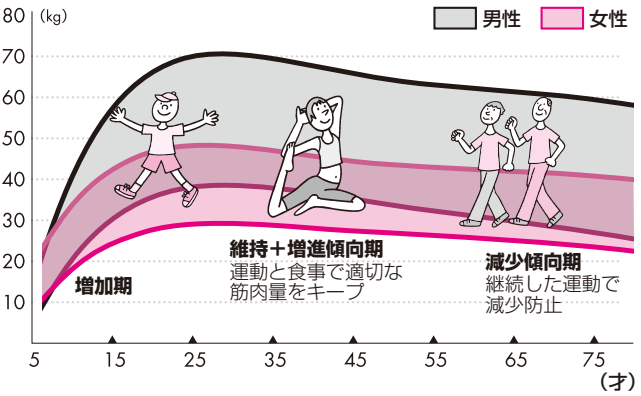
姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。筋肉には体温を保ったり、カラダを動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



■筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才頃まで増加し、その後維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事と身体活動量をふやすようにしましょう。健常な成人においては筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもなります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、継続し、筋肉量の減少を防止するよう心がけましょう。

筋肉量の年齢変化「タニタ体重科学研究所調査」



※グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。
個人差がありますので目安としてお使いください。

18才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。
筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。
この筋肉量の判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	少ない（－）	標準（平均的）（○）	多い（＋）
肥満（++） 軽肥満（＋）	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
＋標準（⊕） －標準（⊖）	運動不足型	標準	筋肉質
やせ（⊖）	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
	筋肉量判定		

※筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

基礎代謝量(BMR)

注)17才以下の方は表示されません。

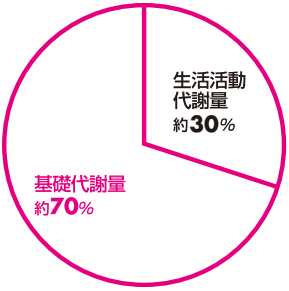
基礎代謝（BM＝basal metabolism）とは

さまざまな生命活動(呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つ etc.)のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。

1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量(日常の家事などを含む活動)を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約70パーセントにものぼります。

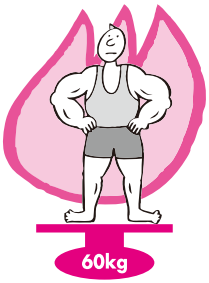
1日の総消費エネルギー量の内訳

参考／厚生労働省策定
「日本人の食事摂取基準（2010年度版）」より



■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

脂肪を除いた体組織中で基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

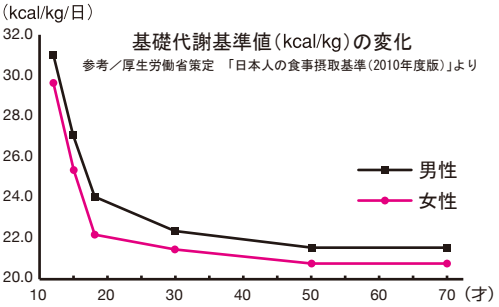
体重あたりに占める基礎代謝量が多い 燃えやすいタイプ	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の人は燃料（脂肪）をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料（脂肪）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
	
60kg	60kg

18才以上の方を対象に、基礎代謝量を判定します。基礎代謝量は、個人の身体的条件(太っている、痩せている、筋肉質等)、年齢、性別によって異なります。そのため、体重1kgあたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ない－標準(平均的)－多い」を区分します。

体内年齢(AGE)／内臓脂肪レベル(V-FAT) 注)17才以下の方は表示されません。

体内年齢とは

体内年齢は厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量)」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出した数値です。
基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。



■同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも体組成により、体内年齢が変わります。筋肉量が多く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が40才であっても筋肉質で基礎代謝が高く、20代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も20代の計算になります。

内臓脂肪とは

腹腔内の内臓のすき間に付く脂肪で、皮下脂肪よりも生活習慣病の起因と言われています。そのため、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

■内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢：18才～99才

レベル		判定の捉えかた
9.5以下	標　準	内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。 これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0～14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、標準レベルを目指しましょう。
15.0以上	過　剰	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。 医学的な診断については医師にご相談ください。

本機で測定した内臓脂肪レベルについて

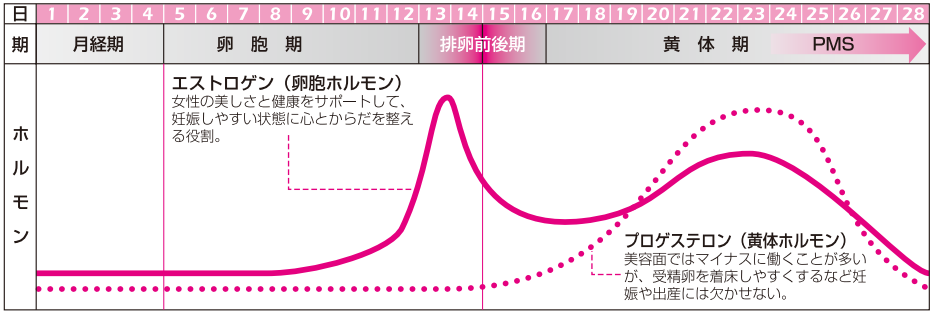
- ●内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に評価したものです。
- ●体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
- ●医学的診断については、医師にご相談ください。

女性ダイエットモード

女性ホルモンのリズムやからだ・心の症状を参考に、健康的なダイエット、自分をいたわった自己管理をおすすめします。

女性にはホルモンのバランスによって、エクササイズやダイエットに適した時期とそうでない時期があります。下のグラフは、月経周期とホルモンバランスの変動を示したものです。月経期の後半から排卵前期までは、エストロゲン（卵胞ホルモン）の分泌量が増し、体力、気力ともに充実し、活動的になれるため、エクササイズの効果が出やすい時期です。この時期を「ダイエットチャンス期」としています。逆に、排卵を境にプロゲステロン（黄体ホルモン）の分泌量が増すと、心身ともに不安定になる傾向が見られます。この時期はエクササイズに適さないことから「リラックス期」としています。

月経周期が28日間の場合の身体リズム（月経周期とは、月経開始日を1日目として次の月経開始日の前日までの日数のことです。）



	月経期	ダイエットチャンス期	チェンジ期	リラックスおすすめ期
	からだ全体が敏感	前半は心もからだも絶好調！ 後半は下降気味…		心もからだも不安定…
からだ	●下痢または便秘 ●月経痛 ●貧血気味 ●手足の冷え ●眠気	●からだが軽く感じられて、活動的になれる。 ●むくみがとれてスッキリしてくる。 ●排卵後は体調が下降気味。	●疲れ ●手足の冷え ●下腹痛 ●眠気 ●乳房の痛み、張り ●食物の嗜好が変化	●肩こり ●下痢または便秘 ●下腹部の張り ●暴飲暴食しがち ●むくみ
心	●イライラ ●後半からは気持ちも安定	●気持ちが安定してくるので、集中力アップ。 ●ダイエットも、がんばりがきくのでやりがいを実感。	●イライラ ●憂鬱になりやすい ●集中力が低下	●甘いものが欲しくなる ●涙もろくなりがち
美容	●肌が敏感 ●肌の乾燥	●肌や髪にうるおいを実感。 ●肌のくすみがとれて、顔色がよい。 ●後半になるにつれて、皮脂分泌物活発化。	●肌の乾燥 ●ニキビができやすい ●化粧ノリが悪くなりやすい	●脂っぽくなる ●シミが濃くなりやすい
対処法	いつもより早めに休んで、ゆっくりしよう。からだも冷やさないように!	ダイエットお勧めの時期。 エクササイズはこの時期にがんばりましょう。	自分にとって気持ちいいこと、好きなことをして、なるべく休養を取るように心掛けて。 無理なダイエットは禁物。	

※これらは一般的な体調の変化で、個人差があります。必ず全ての方におこるとは限りません。

ホルモンのリズムを無視して無理なダイエットなどをすると、逆に「やせすぎになる」という問題もあります。最近の若い女性はダイエットや偏食などにより「やせすぎ」傾向に。この結果、女性ホルモンの機能が低下し骨量の減少、月経周期の乱れ、おくれ、停止などの影響が出て、妊娠・出産という大切な女性の機能が働かなくなる場合も出てきます。心と体のリズムを考え、からだに負担をかけないように心がけ、健康で女性らしいからだを保つことが大切です。

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。記入方法は HP をご覧ください。
株式会社タニタトップページ→ユーザーサポート→製品関連ダウンロード→健康管理シート〈http://www.tanita.co.jp/support/healthymanagedsheet.html〉

名前：　　今月の目標：　　測定時間：　　時　　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
測定項目を記入してください																															
体調																															
メモ																															
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

今月の反省

来月の目標

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい

仕　様

型　　式		BC-757／BC-75Y	
最大計量（ひょう量）		150kg	
最小表示（目量）		0～100kg 迄 100g 単位　　100～150kg 迄 200g 単位	
体脂肪率		0.1% 単位　　5.0%～75.0%	対象年齢 6 才～99 才
体脂肪率判定		－（やせ）／⊖（－標準）／⊕（＋標準）／＋（軽肥満）／＋＋（肥満）	
BMI		0.1 単位	
筋肉量		0～100kg 迄 100g 単位　100kg 以上 200g 単位	
筋肉量判定		－（少ない）／○（標準）／＋（多い）	対象年齢 18 才～99 才
内臓脂肪レベル		1.0～59.0 レベル　0.5 レベル単位	
内臓脂肪レベル判定		○（標準）／＋（やや過剰）／＋＋（過剰）	
基礎代謝量		1kcal／日単位	
基礎代謝量判定		－（少ない）／○（標準）／＋（多い）	
体内年齢		1 才単位	
女性ダイエットモード		対象年齢 18 才以上～閉経まで	
過去データ		前回値	
設定項目（登録）	地　　域	3 区分	
	日　　時	2010 年 1 月 1 日 0:00～2050 年 12 月 31 日 23:59	
	個人番号	1～5	
	生年月日	1900 年 1 月 1 日～（6 才以上）	
	性　　別	女性／男性／女性アスリート／男性アスリート	
	身　　長	90.0～220.0cm（0.5cm 単位）	
	月経開始日	今日～99 日前	
電　　源		DC6V　単 3 乾電池（R6）×4 本	
時計精度		平均月差 ±1 分以内（常温）	
消費電流		最大 60mA	
本体寸法		D226×W266×H34mm	
質　　量		約 900g（乾電池含）	

※100 才以上の方は参考値としてご覧ください

■体重精度の保証範囲

●本機は、JIS（家庭用はかり）に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kg まではかる場合	±200g
100kg をこえ 150kg まではかる場合	±400g

●ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

故障かな？

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認下さい	参照ページ
ボタンを押しても、何も表示しない	●電池が、外れていませんか？ ●絶縁シートを取っていますか？ ●電池が、消耗していませんか？ ●電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか？	9
Lo を表示する	●電池の向きを確認し、正しく入れてください。 ●電池が消耗しています。速やかに交換してください。	9
表示部の文字などを表示した後、すぐ消える	●電池が消耗しています。速やかに交換してください。 （電池の残量によっては Lo を表示しない場合があります）	9
体組成計にのっても何も表示しない	●測定中に動いていませんか？ ●足の裏が汚れていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ●個人データの登録をしていますか？	7 13
個人データを登録しても、体組成が測定できない	●個人登録が完了していません。個人データを登録後、一度測定する必要があります。	13・14・15
ボタンを押すと、地域設定画面を表示する	●初期設定がされていません。初期設定をしてください。	11
測定中に Err を表示したり、測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	●測定中に動いていませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ●測定途中に降りていませんか？	7 17・23
測定中に、OL を表示する	●最大計量（ひょう量）150kg を越えています。 （この場合は測定不可）	34
測定中に「－○.○kg」または -OL を表示する	● 00kg が、表示する前にのっていませんか？	17・23
測定後、体組成表示で Err を表示する	●個人登録内容が、間違っていませんか？ ●他の人の 個人データを表示していませんか？ ●各測定項目が測定範囲を超えています。（この場合は測定不可）	13 17 34
測定後に、体脂肪率 5%を表示する	●5%以下の体脂肪率は、測定できません。（5%と表示されます）	34
体重・BMI・体脂肪率・筋肉量しか表示しない	●17才以下の方は、体重・BMI・体脂肪率・筋肉量以外の表示はされません。	17 23
Ⓜ（前回値）を押しても、前回値が表示されない	●過去に測定していない場合は表示されません。 ●ゲストモードでは、使用できません。	21
DIETボタンを押しても女性ダイエットモード情報が表示されない	●女性ダイエットモードを設定してください。また毎月、月経になったら、月経開始日を入力してください。	14 20
測定結果の画面最後に（CYCLE 4）が表示される。また、測定項目の画面表示中に（4）が点滅する。	●しばらく月経開始日が登録されていません。 登録してください。	20

TANITA 保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
お客様の個人情報は、修理完了品の発送にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき責任を持って管理いたします。

品　名	体組成計
保証期間	本　体　お買い上げ日より　1年
お買い上げ日	年　月　日
お客様	お名前　様
	ご住所 電　話　（　）
販売店	住所・店名 電　話　（　）　㊞

無料修理規定

1、取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、本機と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷
　ホ、保証書の提示がない場合
　ヘ、保証書にお買い上げ日の年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ　〒174-8630　東京都板橋区前野町1−14−2
お客様サービス相談室　フリーダイヤル　0120−133821　受付時間 /9:00 ～ 18:00（土・日祝日は除く）

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より 1 年間です。

2、修理を依頼されるとき
- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本機をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ
お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
タニタ サービスセンター　〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1
ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp
お問い合わせ先
フリーダイヤル　0120-133821
携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。
ナビダイヤル　0570-783551
通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。
受付時間 / 9:00～18:00（土・日・祝祭日は除く）

正 家庭用
経済省令適合マーク

BC7577601(1)-1404FA

© 2013-2014 TANITA Corporation.